

5月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
今月の納税 ◆固定資産税第1期 ◆軽自動車税全期				1 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こいのぼり製作 たまがわ子育て支援センター	2 消費生活相談 活き生き活動センター 花さんぽ 子育て支援センター*ときがわ	3 憲法記念日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) ※町立図書館は開館 玉川公民館 都幾川公民館
納付期限は 6月2日(月) です。				びん (無色・茶色)	可燃ごみ	
4 みどりの日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) ※町立図書館は開館 玉川公民館 都幾川公民館	5 こどもの日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) ※町立図書館は開館 玉川公民館 都幾川公民館 玉川トレーニングセンター	6 振替休日 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) ※町立図書館は開館 玉川公民館 都幾川公民館	7 乳幼児相談 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	8 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 園庭あそび たまがわ子育て支援センター	9 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会とおやつのお食 子育て支援センター*ときがわ	10 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ おはなし会 都幾川公民館図書室
11	12 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 活き生き活動センター	13 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 行政相談 活き生き活動センター 里ベビー 子育て支援センター*ときがわ こころの相談 保健センター	14 よちよち広場 TOKI フィット 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	15 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター クッキング たまがわ子育て支援センター 個別リハビリ相談 地域包括支援センター	16 消費生活相談 活き生き活動センター 色あそび 子育て支援センター*ときがわ	17 おはなし会 町立図書館
18	19 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 行政書士相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 産後ストレッチ・赤ちゃんとのふれあい 保健センター	20 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	21 フリー Day 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	22 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター お楽しみ会 たまがわ子育て支援センター 貯筋練習会 地域包括支援センター	23 消費生活相談 住民法律相談 活き生き活動センター 砂場あそび 子育て支援センター*ときがわ 個別栄養相談 地域包括支援センター	24 土曜オープン 子育て支援センター*ときがわ おはなし会 町立図書館
25	26 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 体育センター(せせらぎホール) 音楽あそび 保健センター	27 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター	28 フリー Day 保健センター 消費生活相談 小川町消費生活センター	29 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター お散歩 たまがわ子育て支援センター	30 消費生活相談 活き生き活動センター クッキーつくり 子育て支援センター*ときがわ 休館日 町立図書館	31
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価アブリ ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	ガラス類 (無色・茶以外のびんなど) 廃プラ	可燃ごみ	
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価アブリ ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類	可燃ごみ	
	資源ブラ	可燃ごみ	資源回収 紙・衣類・アルミ缶・有価アブリ ペットボトル 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ 裁断布	可燃ごみ	

【表紙】4月7日(月)に行われた平保育園入園式の様子。



特集

- 2 明覚駅前マルシェ
- 4 春の全国交通安全運動出発式

ごあんない

- 6 城西大学通信第61回 / 5月の広報カレンダー / もくじ

まちよりのたより

- 8 予算と事業
- 10 重点施策・主要事業の紹介
- 12 人事異動
- 14 グラウンドゴルフ大会 / 健康栄養セミナー / よい歯のコンクール参加者募集 / 甲種防火管理新規講習 / 除草作業助成金 / 防災行政無線訓練放送 / 寄附をいただきました / 個別がん検診

- 16 5月12日は民生委員・児童委員の日です!
- 18 みんなの国民健康保険◎ / 水だより vol.6

- 20 車検用納税証明書の郵送廃止 / 戸籍に氏名の振り仮名記載 / 「プラスチック・ビニール類」は可燃ごみではありません / 河川水質調査結果報告

グラフときがわ

- 22 旭日単光章受章 / 見守り放送 / 野球教室開催 / 生活安全サポーター委嘱式

Informationくらしの情報

- 24 ごそだて / ほけん / そうだん
- 26 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としよかん
- 28 情報掲示板
- 30 観光協会ここら通信5月号 / 地球温暖化防止コラム / 町民文芸 俳句
- 32 ときがわ散歩 36 / 編集後記

人口と世帯 (4月1日現在)
 総人口 10,193人 (-8人) ※0は前月比
 3月の動き 出生 0人 死亡 8人
 転入等 44人 転出等 44人
 男 5,167人(-7人) 女 5,026人(-1人)
 世帯数 4,750世帯 (+8世帯)
 7 過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第230号】 令和7年4月25日発行
 編集・発行 ときがわ町総務課
 〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地
 TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631
 ホームページアドレス http://www.town.tokigawa.lg.jp
 メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

ときがわ町の位置
 東経 139度
 北緯 36度
 海拔 64m
 面積 55.90 平方m

食はからだをつくる ～城西大学通信～



第61回

魚で骨も健康に!

城西大学 薬学部 医療栄養学科 (管理栄養士養成課程)
 助手・管理栄養士 中里見 真紀

骨

粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折のリスクが高まる病気であり、高齢者を中心に大きな健康問題となっています。令和4年の国民生活基礎調査では、介護が必要となる原因の第3位が骨折・転倒でした。また、健康な人が1日に摂取すべき栄養素の量について、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」では、「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」の項目として、従来の高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病に加え、2025年版より骨粗しょう症が追加され、注目を集めています。

【骨の健康を守るために】
 骨を健康に保つカルシウムやビタミンDなどの栄養素は魚介類に豊富に含まれます。カルシウムは骨の主成分であり、ビタミンDは腸内でのカルシウム吸収を促進し、骨の形成を助ける働きがあるため、骨粗しょう症予防に不可欠です。また、魚介類にはカル

魚に含まれるカルシウム及びビタミンD含有量

食品名	1回量	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)
ししゃも	5尾 (100g)	330	0.6
あゆ(天然)	中1尾 (100g)	270	8.0
さば水煮缶	100g	260	11.0
うなぎ(養殖)	1尾 (160g)	240	30.4
あじ	中1尾 (180g)	119	16.0
いわし	1尾 (100g)	74	32.0
しらす	大さじ2 (12g)	62	4.6
さんま	中1尾 (150g)	48	24.0
まだい(養殖)	1切れ (120g)	29	5.4
くろまぐろ(赤身/養殖)	7切れ (140g)	10	5.3
べにさけ	1切れ (80g)	8	25.6
まかじき	1切れ (60g)	7	7.2

シウムだけでなく、マグネシウムやリンなどのミネラルも豊富に含まれており、骨の構造を維持するために重要な役割を果たし、骨の強度を高めめます。さらに、魚のアブラに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といったオメガ3脂肪酸は、骨の炎症を抑え、骨密度の低下を防ぐ効果が期待されています。魚を食べることは、骨の健康維持にとって非常に有益です。

魚の皮の内側や、小骨その周りの身にも多くのカルシウムが含まれます。魚を調理する際には、皮や身、骨も食べられるように工夫することで、より効果的にカルシウムを摂取することができます。毎日の食事に魚を取り入れることで、骨の健康を守り、将来の骨折リスクを減らすことができます。魚を活用した食生活を心がけ、健康な体を維持していきましょう!